Les Cahiers de l'
Animateur
Numéro 31 - Octobre 2009
Le magazine des Animateurs de la Fédération Française EPMM Sports pour Tous

DOSSIER ACTIVITÉS P.5

Tester la condition physique des seniors

P. 2

EMPLOI, FORMATION ET QUALIFICATION

Le certificat d'aptitude à l'exercice de la fonction d'animateur

P. 4

RÉGLEMENTATION

Les partenaires sociaux

P. 13

FICHE PRATIQUE

Le Passeport Senior

Daniel BACH
Directeur Technique National
Fédération Française EPMM
Sports pour Tous

L'évaluation de la condition physique au cœur de l'acte pédagogique des animateurs.

Régulièrement vous trouvez dans nos *Cahiers* une analyse des activités sportives ; c'est une constante que je souhaite conserver afin de mutualiser nos compétences et outils mais aussi pour vous associer à ces productions en vous invitant à vous approprier ces éléments.

Lors du précédent numéro des cahiers de l'animateur, nous avions mis l'accent sur le rôle éducatif et social du sport dans la préservation du capital santé de chacun d'entre nous et sur le fait que notre Fédération est désormais reconnue par la diversité de son offre de pratique sportive, son implication croissante dans les problématiques d'insertion et de prévention de la santé par le sport.
Afin de mieux appréhender ces nouvelles problématiques et notamment celle de la condition physique de nos pratiquants, la DTN conforte son analyse par la mise en place d'un nouveau secteur d'évaluation et de recherche confié à Frédéric Le Cren qui travaille en étroite relation avec l'ensemble des collègues de la direction technique.
Dans notre numéro de mars 2009, nous vous avions annoncé le projet de mise au point de nouveaux outils d'évaluation de la condition physique.
Après le programme PIED et celui relatif au Diabetaction qui vous a été présentés lors des précédents *Cahiers*, j'ai le plaisir de vous confirmer la mise au point de nouveaux outils relatifs à l'évaluation de la condition physique des seniors.
Vous trouverez dans le présent numéro une analyse des besoins des pratiquants ainsi qu'une batterie de tests, des recommandations et fiches pratiques afin de faciliter l'accueil de nos seniors dans vos activités.
Certain que vous trouverez dans ce nouveau numéro des éléments de réponse à vos questionnements, je vous invite à explorer ces nouveaux outils qui n'ont d'autre objet que de contribuer à vous permettre de mieux accueillir nos pratiquants.

Le CAEF ALS

Le certificat d'aptitude à l'exercice de la fonction d'animateur de loisir sportif

De nombreuses questions concernant le «recyclage» obligatoire toutes les trois années afin de conserver les prérogatives d'exercice du CQP ALS, et les inquiétudes qui les accompagnent, remontent vers la fédération depuis la parution des textes officiels. Le moment paraît donc opportun pour faire le point sur la question et dresser les contours de la futur formation continue.

Même si cela semble une évidence aujourd'hui, il faut garder à l'esprit que le certificat de qualification professionnelle ALS appartient aux partenaires sociaux de la branche du sport et qu'à ce titre, il s'inscrit dans le droit du travail et non plus seulement dans les règlements fédéraux. Dans ce cadre, la formation continue doit être perçue comme un DROIT de l'animateur à se former et non comme un devoir. Le seul devoir de l'animateur est d'être à l'écoute des personnes qui lui font confiance et de leur offrir des activités sans cesse modernisées ; c'est là la plus grande performance que vous réalisez. Il est donc essentiel de continuer sur cette voie et la formation continue n'a pas d'autre vocation que de vous assister dans cette tâche.

L'enjeu est aujourd'hui de taille car il s'agit de vous proposer des thématiques motivantes répondant à vos attentes et aux besoins des publics encadrés. Le CAEF ALS ne conférant pas de prérogatives supplémentaires, les thèmes de formation peuvent être envisagés sous un large spectre. Ceci doit vous inciter à transmettre vos idées à votre conseiller régional qui sera en charge de l'organisation des formations. Si l'on ajoute que ces formations seront susceptibles d'être prises en charge dans le cadre de la formation professionnelle, il n'y a plus aucune raison de ne pas en profiter.
Enfin, si la formation de base des animateurs peut être relativement courte, c'est bien parce que la formation continue fait partie intégrante du dispositif de formation et que le cursus ne s'arrête pas lors de la délivrance du diplôme.

LE CADRE GÉNÉRAL DU CAEF ALS

Un bref rappel du contexte général avant d'aborder les contenus à proprement parler. Le règlement du CQP ALS précise qu'un recyclage de 14 heures est obligatoire tout les 3 ans, mention reprise dans l'arrêté du 17 juillet 2008 du ministre de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative qui stipule que les prérogatives des options réglementées sont acquises : «sous réserve de la présentation du certificat d'aptitude à l'exercice de la fonction d'animateur et loisirs sportifs en cours de validité».
La durée minimale de la formation est de 14 heures tous les trois ans et impose qu'il y ait une mise en situation pédagogique.
Le texte brut a semble-t-il éveillé les imaginations et laissé penser à certains que les animateurs devront se soumettre régulièrement à une réévaluation de leurs compétences. Le cadre général de la formation étant de placer les personnes dans les conditions favorisant l'apprentissage et la réactualisa-

Fédération Française pour l'Entraînement Physique dans le Monde Moderne Sports pour Tous
Reconnue d'utilité publique - 153, rue Saint-Martin - 75003 Paris - Tél. : 01 42 72 95 55 - info@sportspourtous.org
• Directeurs de la publication et de la rédaction : Jean-Louis PROVOST, Daniel BACH
• Coordination rédactionnelle : Xavier LE SAUX, Marion STROMBONI, Pascal PÉTRINI
• Ont collaboré à ce numéro : Frédéric LE CREN, Julien GRIGNON, Anaïs TERLICOQ
• Création et réalisation graphique : **tand'M** - Tél. : 01 42 61 62 63
• Fabrication : ID'M Production Dépôt légal N°31, 3e trimestre (Octobre 2009)
• Commission paritaire : 0609 G 81750 ISSN 1632-3734
• Imprimeur : JF IMPRESSION - Tél. : 04 67 27 34 11
• Photos et illustrations : Comités, clubs, Harald GOTTSCHALK, Marc ROSAZ, Magali VELA
• Abonnement 1an/4 numéros : France 18 euros - Etranger 20 euros
• Magazine imprimé sur papier 100 % fibres recyclées
Plus d'informations : **www.sportspourtous.org**
100%
3055231

Les formations doivent permettre l'actualisation des compétences nécessaires à assurer la sécurité des pratiquants, et être conformes aux objectifs fédéraux

tion des compétences, il serait pour le moins incohérent de vous proposer des contenus qui ne seraient pas en lien direct avec les objectifs de la formation initiale des animateurs. L'évaluation doit permettre à celui qui agit de montrer ses compétences et de les expérimenter afin de vérifier ses acquis et non aux jurys de le mettre en difficulté.
Rappelons nous également qu'il y avait plus de 4 000 détenteurs de la licence cadre technique l'an dernier et qu'il faut donc envisager de pouvoir accueillir environ 1300 personnes par an en formation ce qui n'est pas le moindre des challenges.
Il est par contre important que les formations permettant la validation du CAEF ALS s'inscrivent bien dans le projet fédéral et respectent les prérogatives du CQP ALS. A ce titre, seules les formations respectant le cahier des charges prévu dans le règlement du CQP ALS seront habilitées par la direction technique nationale et permettront de valider le CAEF ALS.

LE CAHIER DES CHARGES DES FORMATIONS

Pour être habilitées, les formations doivent permettre l'actualisation des compétences nécessaires à assurer la sécurité des pratiquants, et être conformes aux objectifs fédéraux de développement de l'individu, de l'amélioration de la santé et des liens sociaux par la pratique des loisirs sportifs. L'habilitation est prononcée par le directeur technique national sur proposition des techniciens de la Fédération (CTN, CTR et CTRF) responsables de la constitution et de la gestion du dossier. La proposition comprend une fiche de présentation de la formation présentant notamment l'opportunité de la création d'une formation. Par contre, tout licencié est susceptible de demander ou de suggérer des idées ou des besoins de formation.
Seules les équipes de formation régionales (EFR) peuvent organiser ces formations qui se feront dans le cadre de la formation professionnelle continue (FPC), donc susceptibles d'être prise en charge financièrement. Le président du CR et le coordonnateur de l'EFR sont les garants du respect des contenus de formation et de la transmission des documents récapitulatifs à la Fédération aux fins de validation des CAEF ALS.
Des formations non habilitées peuvent également être organisées par les EFR ou les comités départementaux mais ne pourront donner lieu à validation du CAEF. Leur diffusion sera à la charge des organisateurs.
Ces formations peuvent concerner les techniques sportives des options du CQP ALS, les publics cibles de la Fédération, l'accroissement des compétences pédagogiques des animateurs ou des projets particuliers de développement d'activités.
Seules les EFR agréées peuvent organiser les formations habilitées.
Concernant la mise en situation pédagogique prévue dans l'annexe 7 du règlement du CQP ALS, elle est à comprendre sous l'angle d'une action intégrée dans la formation et non comme un temps d'évaluation. Il paraît en effet impossible de traiter d'un public ou d'une activité nouvelle sans mise en pratique permettant à l'animateur d'expérimenter les apports de la formation.

CERTIFICATION

Une attestation de validation du CAEF ALS est délivrée par la fédération sur proposition de l'EFR aux animateurs qui ont suivi une formation habilitée qui pourra être présentée aux services de l'état lors du renouvellement de la carte professionnelle ou lors d'un contrôle. La nouvelle date de validité du CAEF ALS sera inscrite ensuite sur la licence de l'animateur.

Pascal PETRINI
Directeur Technique National Adjoint

Les partenaires sociaux

Qui sont les «partenaires sociaux» ? A qui et à quoi sert le CoSMoS ? Vers qui l'animateur peut-il se tourner en cas de problème ?
Ces quelques questions se posent aux animateurs comme aux dirigeants dès lors qu'il faut appliquer la convention collective du sport au sein des associations de la fédération.

Les précédents articles portant sur la CCNS et sa mise en œuvre datant de la parution de la CCNS, il nous a paru nécessaire de revenir sur l'histoire de la CCNS et sur les instances qui composent la «branche du sport» en espérant vous aider à vous orienter dans les méandres du dialogue social.
C'est en mai 1968 lors des accords de Grenelle, que le dialogue social s'est installé dans la relation entre les patrons et leurs employés. Depuis, la négociation entre les partenaires sociaux précède et propose le cadre règlementaire qui régit la relation entre les employeurs et les employés, le législateur prenant ensuite les textes permettant l'application de ces accords.

Pour le sport, il fallut attendre 1991 pour que Jean-Pierre SOISSON, ministre du travail et des affaires sociales, lance les premières discussions devant mener à la rédaction d'une convention collective du sport après avoir constaté que le secteur représentait un gisement d'emploi important et que le dialogue social n'existait pourtant pas encore. Il fallut donc dans un premier temps identifier ce que l'on qualifie de «partenaires sociaux», c'est-à-dire les organismes représentants les employés et les employeurs.
Le second travail fut de définir le champ d'application de la future convention et les entreprises qui composent le champ ; ce qui se caractérise pour les associations par le code APE qui est attribué par l'INSEE et qui permet de vérifier que la Convention collective nous concerne bien.
Une tentative d'élargissement du champ d'application de la convention de l'animation socioculturelle au domaine du sport a tout d'abord vu le jour mais n'a pas aboutie car le monde sportif s'est organisé pour avoir sa propre convention.
C'est l'origine de la création du Conseil Social du Mouvement Sportif (CoSMoS) en 1997 qui représente depuis les employeurs du monde sportif au même titre que le Conseil National des Employeurs Associatifs (CNEA) issu lui du mouvement de l'éducation populaire.
Fin 1998, le champ d'application de la future CCNS est délimité et les travaux de rédaction peuvent commencer. Mouvement de l'histoire, en 2000, le Syndicat national des exploitants d'installation et de services sportifs (SNEISS) auquel adhère un certain nombre d'exploitants des salles de remise en forme s'oppose à l'extension et se rapproche de la convention des espaces de loisirs, d'attractions et culturels (CCNELAC).
La Commission paritaire nationale emploi formation (CPNEF) de la branche du sport est mise en place le 20 décembre 2000 et le dialogue peut débuter. L'arrêté d'extension du champ d'application de la Convention collective nationale du sport qui délimite le champ d'application et les frontières de la CCN Sport est publié au Journal Officiel le 26 décembre 2001. Les débats qui permettent de rédiger les différents articles de la CCNS sont organisés au cours des années suivantes et aboutissent à la signature de la CCNS le 7 juillet 2005 après 7 années de négociations. Le sport est désormais une branche professionnelle à part entière dont l'identité est acquise.

En quoi ce nouveau mode de relation a-t-il influencé notre organisation fédérale et votre travail d'animateur ?

- Tout d'abord en nous imposant la création d'un nouveau diplôme : le CQP ALS n'est en effet qu'une conséquence de la mise en œuvre du dialogue entre employeurs et salariés qui a d'abord rendu obsolète l'homologation du brevet d'animateur fédéral et imposé une négociation préalable à la création d'un diplôme accepté par les partenaires et par l'état. Cela se matérialise par le fait que le CQP ALS est un avenant de la CCNS et qu'il appartient à ce titre à la branche professionnelle et non aux fédérations qui ont délégations de la CPNEF pour organiser la formation et la certification.
- Ensuite en reconnaissant les organes représentatifs de la branche du sport auxquels peuvent s'adresser les différents acteurs en fonction de leur statut.

Pour les salariés, il s'agit des syndicats professionnels suivants :

- CGT,
- La CFDT,
- La CGT-FO,
- La CFTC,
- La CFE-CGC.
- L'Union Nationale des Syndicats Autonomes (UNSA),
- La Fédération Nationale des Associations et Syndicats de Sportifs (FNASS), représentant les sportifs professionnels (football, cyclisme, rugby, athlétisme, basketball…),
- La Confédération Nationale des Educateurs Sportifs (CNES), qui regroupe des syndicats ou groupements d'entraîneurs et d'éducateurs Sportifs.

En pratique, la fédération et bon nombre de comités et clubs adhèrent, en tant qu'employeur, au CoSMoS, bénéficiant ainsi de ses services et aides. En tant qu'animateur, chacun est libre d'adhérer au syndicat de salariés qui lui convient.
Cela implique que les conflits entre employeurs et employés ne relèvent pas directement de la fédération, mais de l'application du droit du travail et de la convention collective du sport, chacun devant s'adresser à ses représentants qui seuls peuvent être médiateurs de conflit éventuels.
En forme de conclusion, espérant que cet article vous aura aidé à vous situer dans ce nouveau «monde moderne», il paraît essentiel de souligner que le dialogue reste le meilleur moyen de gérer les relations entre les personnes.

Pascal PETRINI
Directeur Technique National Adjoint

PETIT GLOSSAIRE

Accords de Grenelle : du nom de la rue où se situe le ministère du travail et lieu de la rencontre entre les représentants du gouvernement, des syndicats de salariés et des organisations patronales. Le terme de Grenelle apparaît depuis régulièrement lorsqu'il s'agit de débattre d'un problème de société pour lequel un débat et des engagements collectifs sont nécessaires.

Partenaires sociaux : organisations patronales et syndicales représentant les employeurs et les salariés

CPNEF : Commission Paritaire Nationale Emploi Formation. Il est l'organe de réunion et de débat des partenaires.

CCNS : convention collective nationale du sport.

Les attentes des pratiquants

Dans la vie de tous les jours, les seniors constatent des changements au niveau de leur morphologie et de leurs capacités. Mais quelles conséquences ont ces modifications sur leur condition physique ? Savoir où ils en sont côté forme est l'une des attentes principales des personnes. Cette information est aussi d'une grande richesse pour les animateurs des clubs accueillant un public senior. En effet, connaître le niveau de chacun des licenciés leur permet d'adapter plus précisément leurs séances en fonction des résultats.

À la fin des journées d'évaluation, les seniors repartent avec un bilan personnalisé de leur condition physique (voir p.12) accompagné de conseils pour continuer à pratiquer de manière optimale dans le but de conserver leur autonomie, d'augmenter leur qualité de vie et de continuer à faire leurs activités quotidiennes. Pour la phase expérimentale, nous avons utilisé les normes américaines établies en 1989 par Rikli et Jones mais grâce à cette étude, les normes françaises sont aujourd'hui disponibles (voir auprès des comités régionaux).

Michel participe aux journées d'évaluation en Picardie :

« Je viens ici par curiosité, pour mesurer mes performances physiques, me situer par rapport à mon âge »

(vidéo disponible sur le site de la Fédération Française EPMM Sports pour tous).

CRÉATION D'UN PASSEPORT SENIORS

Suite à la recherche appliquée dont il est question dans ce dossier, un outil d'évaluation utilisable par les animateurs de club a été créé. Il a été expérimentaté dans des régions pilotes.

Cet outil permet aux animateurs de faire le point sur le niveau de condition physique des seniors, et plus particulièrement sur les 4 composantes suivantes :

- **Endurance cardio-vasculaire**
- **Force musculaire** : du bas et du haut du corps
- **Souplesse** : du bas et du haut du corps
- **Équilibre dynamique et temps de réaction**

Cet outil est disponible auprès de l'ensemble des comités régionaux. Les conseillers techniques régionaux sont chargés d'identifier les personnes qui assureront la formation et le développement de cet outil en région.

MISES EN GARDE ET PRÉCAUTIONS

Même si l'activité physique est bénéfique pour les seniors, elle peut entraîner des complications graves si on ne respecte pas certains principes. Voici les grands principes de sécurité à suivre pour éviter ces problèmes :

- **Ne pas pousser la personne au-dessus de ses capacités physiques,** lui demander d'agir en fonction de son état de forme du moment et de gérer son effort.
- **Penser à l'hydratation lors des tests.** Mettre à disposition des bouteilles d'eau.
- **Lorsque la personne ressent une sensation de grande fatigue ou de malaise, elle doit immédiatement arrêter son activité et être suivie par un animateur.** Être à l'écoute de la personne.
- **Prévoir un numéro de téléphone d'urgence.**
- **Prévoir une trousse de secours.**
- **Mettre à disposition des chaises** afin que les personnes puissent se reposer entre les différentes passations des tests.
- **Faire un échauffement adapté** avant d'effectuer les tests, notamment pour les différents groupes musculaires sollicités.
- **Durant la passation, être vigilant sur les signes de changement** même s'ils sont minimes et demander à la personne comment elle se sent.
- **Les participants doivent avoir une tenue adéquate** pour faire de l'activité physique.
- **Prendre en compte les antécédents de la personne.**
- **Prévoir une collation** (biscuits et jus de fruit) à proposer 1 heure 30 après l'accueil (pendant le test de 6 minutes marche). Cet aspect est important pour les diabétiques (fréquence élevée chez les plus de 60 ans), mais aussi pour les personnes qui n'auraient pas bien mangé le matin ou le midi (stress avant test, repas trop léger, trajet important…).

Les tests

Les tests physiques décrits ci-dessous sont complétés par :

- **le calcul de l'Indice de Masse Corporelle des participants à partir du poids et de la taille.**
- **1 questionnaire visant à vérifier l'aptitude à l'activité physique (QAAP)**
- **1 questionnaire visant à évaluer le niveau d'activité physique quotidien (ESNAP)**
- **1 questionnaire visant à recueillir quelques données sociodémographiques et socioprofessionnelles.**

SOUPLESSE ASSIS SUR UNE CHAISE

OBJECTIF

Évaluer la souplesse des membres inférieurs.

CONSIGNES

En position assise sur le rebord d'une chaise, avec une jambe étendue et les mains cherchant à atteindre le milieu des orteils : on mesure le nombre de centimètres qui séparent le bout des doigts de l'extrémité du milieu des orteils (+ ou -). Le dos doit rester droit pendant tout le test pour une mesure valide.

ÉQUIPEMENT

Une chaise avec dossier (sans accoudoir) et une règle de 50 cm.

GRATTE-DOS

OBJECTIF

Évaluer la souplesse musculaire des membres supérieurs.

CONSIGNES

Avec une main qui passe au-dessus de l'épaule, et l'autre qui atteint le milieu du dos, on mesure le nombre de centimètres qui séparent les extrémités des majeurs (+ ou -).

ÉQUIPEMENT

Une règle de 50 cm.

FLEXION DE BRAS

OBJECTIF

Évaluer la force musculaire des membres supérieurs.

CONSIGNES

Comptabiliser le nombre de flexions du bras que la personne effectue en 30 secondes.
Le participant est assis, le dos droit, les pieds à plat sur le sol, la main non-dominante sur la cuisse. L'haltère est tenue dans la main dominante, sur le côté, près du bord latéral de la chaise ; les épaules alignées, le poignet non cassé et l'épaule immobile.

ÉQUIPEMENT

Montre chronomètre pour avoir les deux mains libres, une chaise avec dossier (sans accoudoir) et des haltères de 2 kg pour les femmes, 3 kg pour les hommes.

30 SECONDES ASSIS/DEBOUT

OBJECTIF

Évaluer la force musculaire des membres inférieurs.

CONSIGNES

Comptabiliser le nombre de levées que la personne effectue en 30 secondes, avec les bras croisés sur la poitrine. Le test débute lorsque le participant est assis au milieu de la chaise, le dos droit, les pieds à plat sur le sol.

ÉQUIPEMENT

Chronomètre, une chaise avec dossier (sans accoudoir), pour des raisons de sécurité, il est préférable de placer la chaise contre un mur ou de façon à la maintenir immobile.

ALLER/RETOUR EN MARCHANT

OBJECTIF
Évaluer l'agilité et l'équilibre dynamique.

CONSIGNES
Chronométrer le nombre de secondes nécessaires au participant pour se lever d'une position assise, marcher 2,5 mètres, faire demi-tour et retourner s'asseoir.

ÉQUIPEMENT
Un chronomètre, un mètre à mesurer, 1 plot, une chaise avec dossier (sans accoudoir).

2 MINUTES SUR PLACE

OBJECTIF
Évaluer l'endurance aérobie (à utiliser en cas d'espace limité ou lorsque le temps ne permet pas la réalisation) du 6-Minutes Marche.

CONSIGNES
Comptabiliser le nombre de montées de genou réalisées pendant 2 minutes, en levant chaque genou jusqu'à un point situé à mi-distance entre la rotule et la crête de l'os iliaque (pointe supérieure de la hanche). Le résultat correspond au nombre de fois où le genou droit atteint la hauteur réglementaire.

ÉQUIPEMENT
Un chronomètre, un mètre ou corde de 1 mètre, un ruban adhésif et un compteur mécanique (pour s'assurer de l'exactitude des résultats).

6 MINUTES DE MARCHE

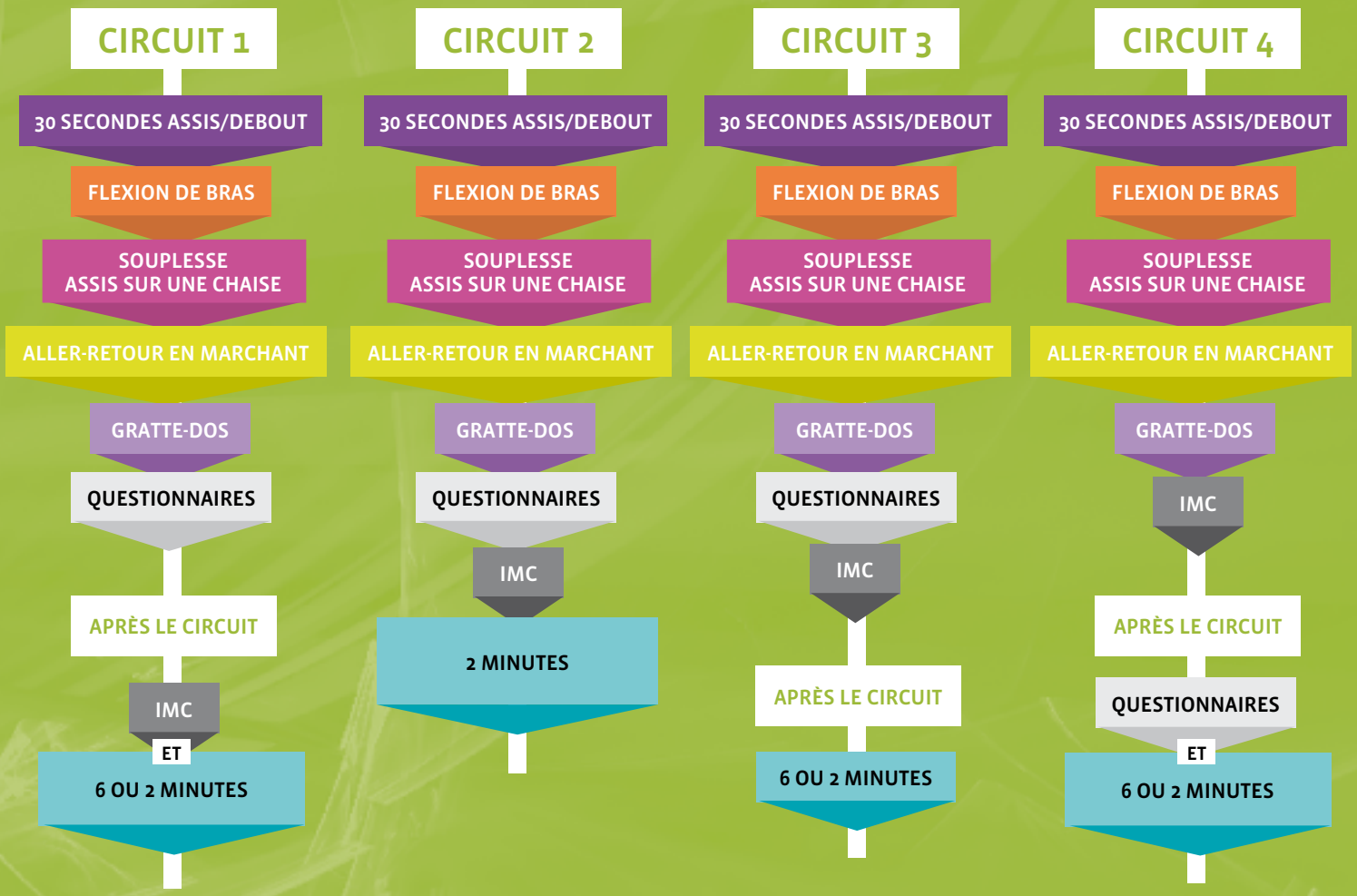
OBJECTIF
Évaluer l'endurance aérobie.

CONSIGNES
Établir le nombre de mètres parcourus par le participant durant 6 minutes sur un circuit de 50 mètres.

ÉQUIPEMENT
Un chronomètre, 4 plots et du ruban adhésif bien visible.

Le déroulement de ces évaluations

Ces évaluations peuvent être organisées en une seule fois sous forme de demi-journées spécifiques ou s'étaler sur plusieurs séances dans le cadre des activités en club. Dans le premier cas, l'organisation de demi-journées d'évaluations nécessite un timing parfait. Tout d'abord, l'animateur doit recruter un groupe de seniors (entre 24 et 30 seniors) et s'assurer de la présence de ces derniers. Une inscription est nécessaire pour le suivi des participants lors de l'évaluation. Un Questionnaire d'Aptitude à l'Activité Physique (QAAP) est rempli pour faire ressortir les éventuelles contre-indications à la pratique sportive. Un léger échauffement est effectué en groupe avant les tests. Les seniors sont ensuite répartis en petits groupes de 4 ou 5 personnes. La passation des tests s'effectue sous forme de circuit, plusieurs organisations sont possibles :



RECOMMANDATIONS

À la fin des tests, un retour au calme et un étirement sont proposés ainsi qu'une petite collation.
Dans le cas où l'on ferait passer les tests lors d'une ou plusieurs séances, l'ordre des tests n'a pas besoin d'être suivi. Toutefois, il est déconseillé de faire suivre deux tests sollicitant les mêmes capacités. Il est important aussi de ne pas commencer la séance par un test d'endurance cardio-vasculaire, mieux vaut privilégier d'autres tests avant.

Normes

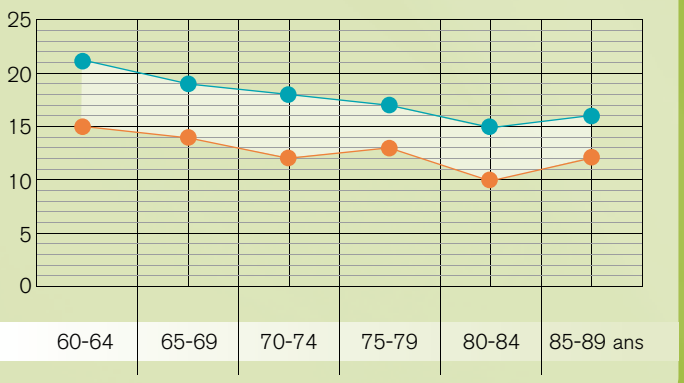
Suite à l'étude que nous venons de vous présenter dans ce dossier, les premières normes françaises (ou valeurs de référence) de la condition physique des seniors sont maintenant disponibles.

Pour vous donner une idée générale de ces normes, en voici un exemple sous forme de représentation graphique. De façon schématique, on peut dire qu'une personne est dans la moyenne quand elle se situe entre les deux courbes (minimum et maximum). Pour chaque test décrit précédemment, des courbes pour les hommes et pour les femmes ont été élaborées. Chacune de ces courbes représente les résultats en fonction de 6 tranches d'âge.

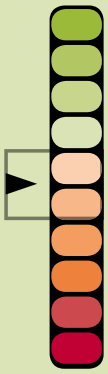
Exemple : Test flexion des bras (voir ci-contre)
Les hommes de 60 à 64 ans, qui réalisent entre 15 et 21 flexions de bras en 30 secondes, sont dans la moyenne. De la même manière, les hommes âgés de 80 à 84 ans, qui réalisent entre 10 et 15 flexions de bras en 30 secondes sont aussi dans la moyenne par rapport à leur tranche d'âge.

A savoir que le résultat à un test n'est vraiment intéressant que s'il est comparé à tous les résultats obtenus aux autres tests. Ainsi, la personne peut se rendre compte de manière objective de ses points forts et des points à améliorer concernant sa condition physique. A partir de ce constat, l'animateur lui proposera des exercices appropriés pour améliorer ou maintenir certaines capacités plus spécifiques. Effectuer cette évaluation plusieurs fois dans la saison permettra de voir sa progression.

TEST FLEXION DES BRAS
Résultat des hommes



EXEMPLE DE BILAN PERSONNALISÉ



1) TEST « ASSIS-DEBOUT »
Votre score au test mesurant la force de vos membres inférieurs est dans la moyenne des résultats comparativement au score obtenu par les autres personnes de votre tranche d'âge. La force des membres inférieurs est particulièrement importante pour la marche, la prévention des chutes, pour se lever d'une chaise, monter les escaliers, sortir du bain ou de la voiture. Vous pouvez augmenter votre force quel que soit votre âge. Pour cela, vous pouvez le faire en marchant davantage, en montant les escaliers, en faisant des exercices de renforcement musculaire des jambes ou tout simplement en répétant le test assis-debout. Maintenir ou augmenter ces activités vous procurera des bénéfices. Continuez surtout !

2) TEST « MARCHE 6 MINUTES »

Votre score est inférieur à la moyenne des résultats quand on le compare avec celui des autres personnes de votre tranche d'âge.
L'endurance cardio-vasculaire est particulièrement importante pour retrouver de l'énergie, pour se détendre, pour diminuer le stress, pour prévenir les maladies cardio-vasculaires et le diabète, pour monter les escaliers ou encore faire les courses. Vous pouvez augmenter votre endurance cardio-vasculaire en marchant davantage, en montant les escaliers, etc. Il serait intéressant d'augmenter progressivement ces activités d'endurance en visant une durée de 30 minutes ou plus à chaque fois, plusieurs jours par semaine et à une intensité modérée.

3) TEST « SOUPLESSE ASSIS SUR UNE CHAISE »

Bravo ! Votre score est au-dessus de la moyenne des résultats quand on le compare à celui des autres personnes de votre tranche d'âge.
La souplesse des jambes est particulièrement importante pour marcher, prévenir les chutes, monter les escaliers, mettre ses chaussures, entrer et sortir de la voiture et beaucoup de gestes de la vie quotidienne. Vous pouvez augmenter votre souplesse quel que soit votre âge en faisant, par exemple, de plus grandes enjambées lors de la marche, en participant à des cours de gymnastique ou en faisant tous les jours des étirements des mollets et des rotations des chevilles ou encore en répétant le test de la souplesse assis sur une chaise. Continuez surtout !

Conclusion, perspectives

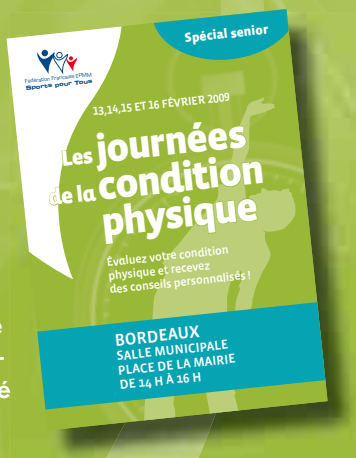
Grâce à l'expérience des régions et au professionnalisme des animateurs, les journées d'évaluations se sont déroulées dans une ambiance faite de sérieux et de bonne humeur ! Les seniors ont apprécié cet événement convivial et l'encadrement de l'équipe technique ; ils étaient ravis de tester leur condition physique.
Les animateurs, eux-aussi, étaient satisfaits par ces rencontres qui leur ont permis de réunir un certain nombre de personnes issues de différents clubs mais aussi des non licenciés.

Lors de la phase de recherche qui a établi les normes françaises, la majorité des seniors étaient licenciés de la Fédération Française EPMM Sports pour Tous. Afin d'élargir la représentativité de ces normes à l'ensemble de la population des seniors, une seconde phase de recherche est prévue lors de la saison 2009-2010 dans le but d'ouvrir les évaluations de la condition physique aux seniors sédentaires et non pratiquant réguliers.
Pour cela, le recrutement s'effectuera principalement dans des centres d'examens de santé et des mutuelles partenaires. Les normes françaises de la condition physique des seniors seront donc réajustées dès septembre 2010.

Merci encore à tous ceux qui ont pris part à ce travail !

Tester la condition physique des seniors

De mars à mai 2009, 13 régions pilotes ont effectué des tests de la condition physique auprès de seniors afin d'établir les normes (ou valeurs de référence) pour la population française de plus de 60 ans. Des journées d'évaluations ont été organisées sur l'ensemble du territoire français grâce à la participation de l'Auvergne, l'Alsace, la Bretagne, la Champagne Ardenne, la Franche-Comté, la Guyane, le Languedoc-Roussillon, la Picardie, le PACA, le Nord Pas-de-Calais, les Pays de la Loire, l'Île-de-France et Rhône-Alpes. En tout, 1237 seniors ont été évalués.



Pour faire face aux difficultés croissantes à réaliser des tâches quotidiennes et à rester dans leur milieu de vie habituel, des seniors autonomes de plus de 60 ans pourraient largement bénéficier de programmes d'activité physique ou de reconditionnement physique, leur permettant de maintenir ou d'augmenter leurs « acquis » et leur qualité de vie. Afin de proposer de tels programmes constamment adaptés à leur niveau et à leur besoin, il est primordial pour le professionnel d'avoir à sa disposition un outil fiable permettant d'évaluer les principales composantes de la capacité physique de la personne. Cet outil se matérialise sous la forme d'une batterie de tests d'évaluation de la condition physique des seniors (ECPS). Ces tests ont l'avantage d'être validés pour la population française ciblée tout en étant simples, peu coûteux et rapides à faire passer.

Dans ce projet, la Fédération française EPMM Sports pour Tous s'est associée au ministère de la Santé et des Sports, à l'Institut national des sports et de l'éducation physique (INSEP), à l'Ecole de santé publique, à l'Université de Nancy ainsi qu'à l'Université Paris ouest Nanterre La défense.

Frédéric LE CREN
Conseiller technique national

Anais TERLICOQ
Master APA

Julien GRIGNON
Master APA

Les caractéristiques de la population

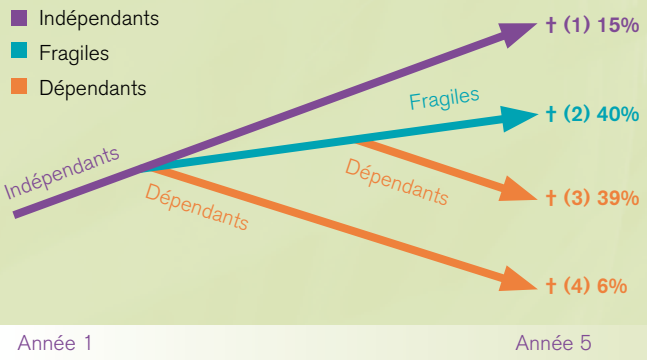
D'un point de vue démographique, le vieillissement de la population française est un fait reconnu : les plus de 65 ans représentent aujourd'hui 16,2 % de la population française soit plus de 10 millions de personnes. Cette situation va largement s'accentuer durant les 5 ou 6 prochaines décennies étant donné que les premières personnes du baby-boom ont aujourd'hui 65 ans.

Du point de vue individuel, cela entraîne parfois des difficultés à réaliser des tâches qui étaient pourtant autrefois faciles. En réponse à ces difficultés, plusieurs personnes élimineront ces tâches de leur quotidien. Pour certains, ce sera aussi le moment d'abandon d'une pratique d'activité physique et sportive pensant qu'«il n'y a plus rien à faire» pour maintenir leurs acquis. Cette diminution des activités de la vie quotidienne accentue encore davantage le déclin des capacités physiques et, par conséquent, provoque une détérioration de la qualité de vie qui conduit plus rapidement à des incapacités physiques et à l'obligation parfois d'un placement dans une institution spécialisée. Or, une très grande majorité de seniors préfèrent rester dans leur environnement social et continuer à réaliser leurs activités de la vie quotidienne.

Le cercle vicieux peut cependant être brisé voire inversé, notamment par une modification des habitudes de vie (marche, jardinage, etc.), un aménagement de son domicile et par une intervention adaptée en activité physique axée sur le développement et l'entretien des capacités physiques. Les seniors autonomes, mais dont les capacités diminuent, pourraient donc largement bénéficier de programmes d'activité physique leur permettant d'acquérir, de maintenir, voire de renforcer leurs acquis physiques et d'améliorer leur qualité de vie.

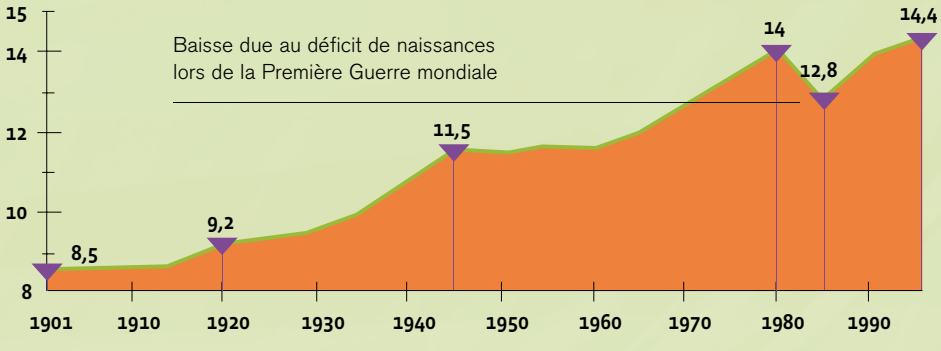
> **Deux résultats d'une recherche longitudinale sur les parcours de vie d'octogénaires contredisent les représentations courantes des dernières étapes de la vie.** D'abord, au grand âge, on ne transite pas brutalement de l'indépendance à la dépendance : à quelques exceptions près, les personnes âgées dépendantes ont traversé antérieurement une étape de fragilité. Ensuite, l'état de dépendance ne s'impose pas nécessairement comme l'ultime étape de la vie : la moitié environ des défunts ne l'ont pas connus (voir figure des quatre trajectoires de fin de vie). Parmi les différentes stratégies adaptatives qui visent toutes à préserver le plaisir de vivre et le bien-être, les activités sociales, créatives, de loisirs et les activités physiques apparaissent de véritables moyens de compensation et de résistance à la fragilisation.
>
> Tiré de *Parcours de santé, parcours de vie durant la vieillesse*, Stéphanie PIN LE CORRE, dans *La Santé de l'homme*, mai-juin 2009, INPES.

FORMALISATION DES QUATRE TRAJECTOIRES DE FIN DE VIE D'OCTOGÉNAIRES



DE PLUS EN PLUS DE PERSONNES ÂGÉES

Part des plus de 65 ans dans la population totale, en %



PASSEPORT SENIOR

Un outil indispensable

Pour permettre de donner suite à la recherche sur la condition physique des seniors réalisée en 2009 par la Fédération Française EPMM Sports pour tous, il est indispensable de fournir aux animateurs des outils permettant d'effectuer des évaluations dans leurs clubs. Pour cela, il a été crée un Passeport senior à remettre aux participants.

Comment utiliser le Passeport senior ?

Utilisation du Passeport senior en club

Expérience d'Anaïs TERLICOQ, animatrice sur Beauvais (Picardie, 60).

Afin de mesurer la condition physique des seniors dans nos clubs, il est possible de faire passer une batterie de tests : Evaluation de la Condition Physique des Seniors (ECPS). Cette évaluation peut s'effectuer durant deux séances d'une heure avec un seul animateur (pour environ 15 seniors). Elle peut être réalisée trois fois dans l'année (septembre, janvier, juin) afin de suivre l'évolution de notre public et ainsi d'orienter nos séances en fonction de leurs besoins. Le matériel nécessaire pour ces tests est à disposition dans notre comité régional. Pour l'organisation de ces évaluations, il est possible de faire passer un par un les seniors sur chaque test. Les temps d'attentes ne les dérangent pas, cela leur permet de discuter entre eux. Un Passeport senior leur est remis pour qu'ils puissent inscrire leurs scores. Il est conseillé aux animateurs de recueillir les performances aux tests de chaque senior dans un tableau commun afin d'assurer un suivi tout au long de l'année.

> Le Passeport senior est vraiment un plus pour le suivi de nos adhérents et la qualité de notre animation.

Après ces deux séances, il reste à interpréter les résultats de chacun grâce aux normes de la condition physique des seniors (voir formation) et de compléter leur Passeport senior. Les seniors se prêtent au jeu des évaluations avec plaisir et sont ravis d'obtenir des résultats sérieux et rapides. Ce passeport est vraiment un plus pour le suivi de nos adhérents et la qualité de notre animation.

Utilisation du Passeport senior pour l'ouverture de section senior

Expérience de Magali VELA, animatrice sur Rousset (PACA, 13).

Pour proposer une nouvelle section senior dans une association, nous avons utilisé le Passeport senior comme premier contact avec le public. Une demi-journée d'évaluation a été proposée le 26 septembre dernier. Une communication (flyers et affiches) a été mise en place 15 jours avant la rencontre dans les différentes disciplines de l'association et auprès des commerces (pharmacie, laboratoire d'analyses, boulangerie, centre médical…).

Par l'intermédiaire des flyers, les personnes avaient la possibilité de s'inscrire, mais elles pouvaient également venir sans pré-inscription. Pour l'organisation de cet événement, deux animateurs été présents : un pour les tâches administratives (inscription, QAAP, consentement, mesure du poids et de la taille) et l'autre pour les tests. Un départ de test avait lieu toutes les 30 min et accueillait 5 personnes. Les seniors sont repartis avec une invitation à revenir cinq jours après en tenue de sport pour récupérer leurs résultats. Une explication collective des résultats et des recommandations ont été données. Les Passeports senior, remplis en amont par les animateurs sont distribués à chacun. Une séance de trente minutes leur est ensuite proposée pour leur donner l'envie de s'inscrire. Sur les 14 participants, 3 pratiquaient déjà dans le club et 8 se sont inscrits. Il est possible d'envisager une orientation vers un programme PIED pour les personnes qui auraient un risque de chute.

> Nous leur avons proposé ensuite une séance de trente minutes pour leur donner l'envie de s'inscrire.

Pourquoi le Passeport senior ?

- **Un outil spécifique** pour la population de seniors accueillie dans les clubs de la Fédération Française EPMM Sports pour Tous.
- **Un outil plus précis** que le Passeport Forme qui fait référence à des normes françaises établies scientifiquement.
- **Un outil rapide** d'utilisation permettant de recueillir les performances aux tests de chacun et de donner immédiatement les résultats attendus par les seniors.

Ces expériences confirment la pertinence d'une recherche appliquée qui, une fois déclinée en outils d'intervention pour les clubs, peut permettre le développement de nouvelles inscriptions dans un club EPMM, voire la création de nouveaux clubs.

PASSEPORT SENIOR

Mode d'emploi

Lorsqu'un test est effectué, les participants sont invités à inscrire leurs performances dans la partie supérieure de l'emplacement réservé au score correspondant au test en question. Grâce à ce Passeport, les seniors peuvent obtenir des résultats rapides à leurs tests.

Dans un premier temps, ils peuvent comparer leurs scores aux moyennes établies pour chaque test (sexe et âge confondu). En calculant le nombre de scores supérieur ou égal à la moyenne, ils ont accès à un résultat écrit contenant des conseils. Ensuite, le résultat peut être précisé en fonction du sexe et de l'âge de la personne.

C'est alors à l'animateur de récupérer les Passeports senior à la fin de l'évaluation et de noter les bornes des normes de la condition physique des seniors (établies par la Fédération Française EPMM Sports pour tous, 2009) en fonction du sexe et de la catégorie d'âge de chaque participant. Ces bornes sont à inscrire dans la partie inférieure de l'emplacement réservé au score. Prenons un exemple : Robert, 67ans, obtient un score de 18 pour le test de flexion Bras. Les bornes pour les normes de la condition physique des seniors en fonction de son sexe et de son âge sont : [14-19]. Il peut donc savoir qu'il est dans la norme, et plus précisément dans la norme supérieure. Un emplacement est réservé à l'animateur pour qu'il puisse inscrire un commentaire. Il pourra préciser les résultats et/ou les conseils, motiver et orienter les participants, noter un mot concernant l'IMC* …

*** L'Indice de Masse Corporelle peut être mal interprété par les participants. Nous conseillons donc de se reporter à une autre interprétation que celle utilisée par l'Organisation Mondiale de la Santé afin de ne pas affoler les pratiquants (voir pendant la formation).**
Il est important d'expliquer et d'aller en douceur quant à cet indice lors de la remise des résultats.

Remise du Passeport senior

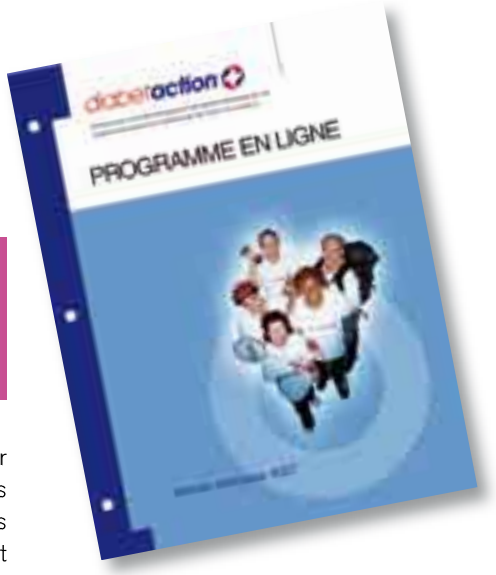
La remise des résultats aux participants est un moment très important, autant pour le participant que pour l'animateur.

- **Pour le participant :** Après avoir donné le meilleur d'eux-mêmes, souvent avec plaisir et enthousiasme, avoir reçu des encouragements de la part des animateurs et de leurs pairs, ils se sont sentis fiers d'avoir accompli ces tests pour lesquels ils ressentaient parfois une certaine appréhension au départ. Par contre, au moment de la remise des résultats certains doutes reviennent sur leurs capacités ou bien leurs attentes ou la perception de leurs performances sont plus élevées que la réalité. L'annonce des résultats peut donc occasionner une certaine déception, révolte, incompréhension… Dans tous les cas, il est très important que leur animateur régulier (ou celui qui le deviendra peut-être) soit présent pour leur expliquer leurs résultats et surtout les recadrer par rapport à leur situation personnelle et spécifique. Aucun système de calcul ne peut le faire à la place de l'animateur et s'est extrêmement important pour garder la motivation de la personne à rester active physiquement.

- **Pour l'animateur :** C'est un moment privilégié pour (re)nouer un contact privilégié avec la personne, discuter de ce qu'elle aiment faire en matière d'activités physiques et sportives, mais aussi ce dont elle a le plus besoin par rapport à ses conditions de vie et de santé. Ce bilan de condition physique est l'occasion de (ré)ajuster les exercices à préconiser dans les cours hebdomadaires, mais également dans les quelques exercices complémentaires d'entretien à faire tous les jours à la maison, à condition bien sûr qu'ils soient adaptés à la personne et ne présentent pas de risque ou de grande difficulté. Si l'animateur prend très au sérieux ce moment de conseil, il y a de bonnes chances qu'il en aura des conséquences très bénéfiques par la suite !

Sanofi-Aventis soutient la Fédération

La Fédération Française EPMM Sports pour Tous vient de signer une convention de partenariat de la plus haute importance, avec le groupe Sanofi-Aventis, afin de permettre le déploiement du programme DiabetAction.



Pour rappel, **DiabetAction** est le tout nouveau programme initié par la Fédération, pour les encadrants sportifs, au bénéfice des personnes diabétiques. Il s'appuie sur un outil pratique élaboré et testé par une équipe de l'Université de Montréal (Canada). **DiabetAction** vise à accroître les bonnes habitudes de vie et la pratique d'une activité physique et sportive chez les personnes souffrant de diabète.

La Fédération se réjouit d'être soutenue, dans la mise en œuvre de ce programme, par le groupe Sanofi-Aventis dont le diabète est un des domaines d'expertise. Grâce à l'appui de ce partenaire, **DiabetAction** va pouvoir gagner d'autres régions de France que les régions pilotes actuelles. Parallèlement, de nombreuses actions vont voir le jour. Un site Internet est déjà en place : www.diabetaction.fr. Avec l'aide du groupe Sanofi-Aventis, des fiches-conseils vont être rédigées et des préconisations seront arrêtées, qui viendront enrichir les formations fédérales et profiteront aux clubs.

L'ampleur de ce partenariat et la renommée de ce partenaire santé témoignent de la qualité des actions conduites par la Fédération. A travers cette opération, la notoriété et le savoir-faire de la Fédération s'en trouvent valorisés.

Le saviez-vous ?

Le 14 novembre a lieu la Journée Mondiale du Diabète. Cette date a été choisie car c'est l'anniversaire de Frederick Banting qui, avec Charles Best, a développé en premier la théorie à l'origine de la découverte de l'insuline en 1922.

CQP ALS OPTION JSJO

Une première réussie !

Du 15 au 19 juin dernier, s'est déroulé le tout premier stage de CQP ALS (Certificat de Qualification Professionnelle Animateur de Loisir Sportif) option Jeux Sportifs et Jeux d'Opposition (JSJO).

PACA

Dix-sept stagiaires alsaciens, bourguignons et provençaux, dont 8 inscrits dans un Parcours Animation Sports dans les Bouches-du-Rhône, se sont retrouvés à Sainte-Enimie. Cet événement a rassemblé des stagiaires plutôt enclins aux jeux sportifs et d'autres davantage axés sur les jeux d'opposition. A la veille du stage, une question demeurait encore… Quelle cohésion sportive ce groupe, rassemblant des personnes d'univers si différents, allait-il pouvoir développer ? La réponse s'est très vite imposée.

Les échanges entre stagiaires eux-mêmes, mais aussi entre éducateurs et stagiaires, se sont révélés extrêmement enrichissants. Au-delà des spécificités des filières d'origine de chacun, les participants ont largement partagé leur expérience et une véritable unité s'est créée. Pour clôturer la session de formation, un match de football a été organisé entre ce groupe et une promotion de BP (Brevet Professionnel). Nos 17 stagiaires de CQP ALS ont eu l'occasion de valoriser la cohésion de leur groupe en l'emportant sur un score de 11 à 7. Bravo !

Forte du succès du premier stage de ce type, la Fédération Française EPMM Sports pour Tous se réjouit de cette expérience et entend bien la renouveler avec d'autres candidats à la formation. Avis aux intéressé(e)s…

AVANTAGE LICENCE
Fédération Française EPMM Sports pour Tous

BOUTIQUE EXCLUSIVEMENT RÉSERVÉE AUX LICENCIÉS

Clé USB porte-clés

16,50€

Des photos à récupérer ? Des fichiers personnels à emporter ? Des documents à partager ?... La clé USB, périphérique préféré des utilisateurs nomades, est le support idéal ! Proposée ici en version « porte-clé », cette clé d'1Go vous accompagnera dans tous vos déplacements sans risquer d'être endommagée grâce au petit étui noir de protection qui l'accompagne.

nouveau

12,00€

Sac à dos

Robuste et esthétique, ce sac de grande contenance est équipé de nombreuses poches. Il est très pratique pour emmener tout ce dont vous avez besoin lors de vos déplacements, que ce soit sur les sentiers de randonnées, les pistes de ski ou simplement pour vous rendre à votre salle de sport.

Serviette microfibres

14,50€

Avec elle, fini les sacs de sport pleins à craquer… Rangée dans une petite pochette ventilée, la serviette microfibres occupe à peine un tiers du volume d'une serviette traditionnelle et absorbe trois fois plus !

Traitement sans odeur et anti bactérien
Livrée dans une housse.
Dimensions 45x88cm, 135g.

BOUTIQUE
SPORTS POUR TOUS

Commandez sur www.sportspourtous.org en cliquant sur l'onglet Boutique